

සැඟවුණු ජීවන සංග්‍රහය

සර්පිලාකාර මන්දාකිණිවල සිට තනි බීජයක ව්‍යුහය දක්වා සියලු දේ තුළ ඇතුළත් රටාවක් පවතී. ජීවයේ බීජය ලෙස හැඳින්වෙන මෙම රටාව ජ්‍යාමිතික ස්වරූපයකට වඩා වැඩි ය - එය සමබරතාවය, වර්ධනය සහ අනන්ත විභවයේ ජීවමාන සැලැස්මකි. එය සියලු පැවැත්මේ අන්තර් සම්බන්ධතාවය නියෝජනය කරයි. සහ සවිඥානික පරිණාමය කරා යන මාර්ගය. මෙම මාර්ගෝපදේශය තුළ සූත්‍රයක් ඇත - නීති මගින් බලාත්මක කරන ලද එකක් හෝ බාහිර බලවේග විසින් නියම කරන ලද එකක් නොව, මිනිස් චින්තනයේ රෙදිපිළි හරහා ස්වභාවිකව පැතිරෙන අභ්‍යන්තර පිබිදීමකි. එයට විශ්වාසය අවශ්‍ය නොවේ, පිළිගැනීම පමණි. එක් එක් පුද්ගලයා එහි රිද්මයට අනුකූල වන විට, නිහඬ නමුත් ගැඹුරු පරිවර්තනයක් ආරම්භ වන අතර, මනුෂ්‍යත්වයේ සාමූහික විඥානය හරහා රැළි ගැසෙයි.

මෙය හුදෙක් දර්ශනයක් නොවේ. සමෘද්ධිමත් ලෝකයක ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පීන් ලෙස නැගී සිටීමට, සුවපත් වීමට සහ ඔවුන්ගේ භූමිකාව නැවත ලබා ගැනීමට සූදානම් අය සඳහා ජීවමාන නීති සංග්‍රහයකි.

වත්මන් හරස් මාර්ග: මිනිස් තත්ත්වය අවබෝධ කර ගැනීම

බිය සහ ප්‍රබුද්ධත්වය, බෙදීම සහ එකමුතුකම, විනාශය සහ නිර්මාණය යන ඡේදනයක පවතී. මෙම යුගයේ ගනු ලබන තේරීම් ඉදිරි පරම්පරාවල ඉරණම තීරණය කරනු ඇත. ප්‍රගතියට ඇති ප්‍රධාන බාධක බාහිර නොවේ - ඒවා බිය, ආත්මාර්ථකාමිත්වය සහ වෙන්වීමේ මනෝවිද්‍යාව තුළ සංකේතනය කර ඇත. එහෙත්, විසඳුම දැනටමත් සෑම පුද්ගලයෙකු තුළම පවතින අතර, සක්‍රීය වීම බලාපොරොත්තුවෙන් සිටී.

ගැඹුරු නිරීක්ෂණවලින්, මානව වර්ගයා පිළිබඳ මූලික සත්‍යයන් දහයක් මතු වේ:

- මිනිසුන් අර්ථයක් සහ සම්බන්ධතාවයක් සොයයි.** අරමුණක් නොමැතිව සමාජය පාවිච්චි යයි. සම්බන්ධතාවයක් නොමැතිව පුද්ගලයන් දුක් විඳිති.
- මිනිස් ස්වභාවය පරස්පර විරෝධී ය.** සංකීර්ණත්වය යනු ලක්ෂණයකි, දෝෂයක් නොවේ. තර්කනය සහ හැඟීම් අතර තර්කනය, පාලනය සහ යටත් වීම, වර්ධනයේ කොටසකි.
- දුක් විඳීම තුළින් වර්ධනය මතු වේ.** දුෂ්කරතා ශාපයක් නොවේ - එය ගුරුවරයෙකි, ආරම්භකයෙකි, වර්තය පිරිපහදු කරන්නෙකි.
- වෙන්වීමේ මායාව මනුෂ්‍යත්වයේ ලොකුම රැවටීමයි.** කෙනෙක් තව කෙනෙකුට විරුද්ධව සටන් කරන තරමට, ඔවුන් තමන්ටම විරුද්ධව සටන් කරයි.
- බිය යනු වඩාත් පොදු පෙළඹවීමයි.** නමුත් බිය මත පදනම් වූ පද්ධති තමන්ගේම බරට යට වී බිඳ වැටේ. ආදරය, පැහැදිලිකම සහ ප්‍රඥාව ප්‍රතිවිරෝධක වේ.
- නිර්මාණශීලීත්වය සහ නවෝත්පාදනය අසීමිතයි.** එහෙත්, දෘඩ ව්‍යුහයන් බොහෝ විට ඒවා යටපත් කරයි. විමුක්තිය ආරම්භ වන්නේ මනසෙනි.
- මමත්වය සහ උසස් විඥානය අතර සටන සිදුවෙමින් පවතී.** තමා කෙරෙහි ආධිපත්‍යය දැරීම යනු යථාර්ථය කෙරෙහි ආධිපත්‍යය දැරීමයි.
- ලෝකය සන්ධිස්ථානයක පවතී.** මනුෂ්‍යත්වය ස්වයං විනාශයේ චක්‍ර හෝ සමතුලිතතාවයේ නව ආදර්ශයක් අතර තෝරා ගත යුතුය.
- නිදහස සඳහා වගකීම අවශ්‍ය වේ.** සැබෑ විමුක්තිය යනු ව්‍යුහයක් නොමැතිකම නොවේ - එය සදාචාරාත්මක ව්‍යුහයන් සවිඥානිකව නිර්මාණය කිරීමයි.
- වෙනස් කිරීමේ බලය සෑම පුද්ගලයෙකු තුළම පවතී.** ප්‍රමාණවත් තරම් පුද්ගලයින් වෙනස් වන විට, ලෝකය ඔවුන් අනුගමනය කරයි.

පිබිදීමේ විසඳුම: විමුක්තිය සඳහා සාකච්ඡා කළ නොහැකි මාවත

සත්‍යයට මුහුණ දුන් පසු, ඉදිරියට යා හැකි එකම මාර්ගය නොසලකා හැරිය නොහැකි ක්‍රියාකාරී, විශ්වීය විසඳුම් හරහා පමණි. මේවා විසුක්ත පරමාදර්ශ නොව ස්වයං-විමුක්ති ක්‍රියාවලිය සක්‍රීය කරන ප්‍රායෝගික පියවර වේ:

1. රැඩිකල් ආත්ම-අවංකභාවය සහ දැනුවත්භාවය

- පුද්ගලික මායාවන් සහ කොන්දේසි සහිත විශ්වාසයන්ට මුහුණ දෙන්න.
- සිතුවිලි, හැඟීම් සහ ක්‍රියාවන් සඳහා වගකීම පිළිගන්න.
- **මමත්වයෙන්** පාලනය වීමට වඩා එය නිරීක්ෂණය කිරීමට ඉගෙන ගන්න.
- **නිර්දේශිත සම්පත්:**
 - *ගිවිසුම් හතර* - දොන් මිගෙල් රුයිස්
 - [අද මනෝවිද්‍යාව - ස්වයං දැනුවත්භාවය](#)

2. චිත්තවේගීය හා මනෝවිද්‍යාත්මක ඔරොත්තු දීමේ පුහුණුව

- **බිය, කෝපය සහ කාංසාව** පාලනය කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය කරගන්න.
- හුස්ම ගැනීමේ ව්‍යායාම, භාවනාව සහ සංජානන නැවත ක්‍රමලේඛන ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතා කරන්න.
- බාධාවක් නොව **පරිවර්තනය සඳහා උත්ප්‍රේරකයක්** ලෙස තේරුම් ගන්න.
- **නිර්දේශිත සම්පත්:**
 - *ශරීරය ලකුණු නබා ගනී* - බෙසෙල් වැන් ඩර් කොල්ක්
 - [සිහිකල්පනාව මත පදනම් වූ ආතතිය අඩු කිරීම \(MBSR\)](#)

3. පද්ධතිමය වෙන් කිරීම සහ නැවත අධ්‍යාපනය

- සමාජීය, දේශපාලනික සහ මාධ්‍ය පද්ධති මගින් වැඩසටහන්කරණය හඳුනා ගන්න.
- විවේචනාත්මක චින්තනයේ සහ දාර්ශනික ස්වයං විමර්ශනයේ නිරත වන්න.
- හැසිරවීමේ උපක්‍රම විකේතනය කිරීමට සහ මානසික ස්වෛරීභාවය නැවත ලබා ගැනීමට ඉගෙන ගන්න.
- **නිර්දේශිත සම්පත්:**
 - *නිෂ්පාදන කැමැත්ත* - තෝම් වොම්ස්කි
 - [ජීවන පාසල - විවේචනාත්මක චින්තනය](#)

4. සදාචාරාත්මක ස්වයං පාලනය සහ විමධ්‍යගත ක්‍රියාව

- දූෂිත, ආත්මාර්ථකාමී ආයතන මත යැපීමෙන් මිදෙන්න.
- විමධ්‍යගත, ආචාර ධර්මීය ප්‍රජාවන් පිහිටුවීම සහ ඒවාට සහභාගී වීම.
- කුසලතා ගොඩනැගීම, ස්වයංපෝෂිතභාවය සහ සවිඥානික ආර්ථික පිළිවෙත් භාවිතා කරන්න.
- **නිර්දේශිත සම්පත්:**
 - *පූජනීය ආර්ථික විද්‍යාව* - වාල්ස් අයිසන්ස්ටයින්
 - [විවෘත මූල්‍ය පරිසර විද්‍යාව](#)

5. විමුක්තිය සඳහා නිර්මාණශීලීත්වය සහ නවෝත්පාදනය උපයෝගී කර ගැනීම

- සවිඥානික පරිණාමයේ මාධ්‍යයක් ලෙස **කලාව, සංගීතය සහ නිර්මාණාත්මක ප්‍රකාශනය** වැළඳ ගන්න.
- **ජීවන රටාවේ සහ තාක්ෂණයේ ස්වයංපෝෂිත ආකෘති** ගොඩනැගීමට නවෝත්පාදනය භාවිතා කරන්න.
- **නිර්දේශිත සම්පත්:**
 - *කලාකරුවෙකු මෙන් සොරකම් කරන්න* - ඔස්ටින් ක්ලියෝන්
 - [MIT OpenCourseWare - නවෝත්පාදනය සහ නිර්මාණශීලීත්වය](#)

6. සවිඥානික නායකත්වය සහ සදාචාරාත්මක පාලනය

- අඛණ්ඩතාව, සමබරතාවය සහ ප්‍රඥාවෙන් ආදර්ශයෙන් මෙහෙයවන්න.
- විනිවිද පෙනෙන, විමධ්‍යගත තීරණ ගැනීම ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- **නිර්දේශිත සම්පත්:**
 - *නායකත්වයේ නාඕ* - ජෝන් හයිඩර්
 - [මානව තාක්ෂණ මධ්‍යස්ථානය](#)

7. නිරසාර ජීවන රටාව සහ පුනර්ජනනීය පිළිවෙත්

- නිරසාර කෘෂිකර්මාන්තය, අවමවාදය සහ සවිඥානික පරිභෝජනය අනුගමනය කරන්න.
- පුනර්ජනනීය ප්‍රජාවන් සහ ව්‍යාපාර නිර්මාණය කර සහාය දෙන්න.
- **නිර්දේශිත සම්පත්:**
 - *පරිමාකල්වර්:* නිරසාරභාවයෙන් ඔබ්බට ගිය මූලධර්ම සහ මාර්ග - ඩේවිඩ් හොල්මිග්‍රන්
 - [පුනර්ජනනීය කෘෂිකාර්මික සම්පත්](#)

8. අධ්‍යාත්මික පෙළගැස්ම සහ අභ්‍යන්තර සාමය

- දිනපතා භාවනාව, සිහිය සහ ශක්ති සමතුලිතතාවය වර්ධනය කරගන්න .
- අධ්‍යාත්මික හා විශ්වීය නීති සමඟ පෙළගස්වන්න .
- නිර්දේශිත සම්පත්:
 - යෝගියෙකුගේ ස්වයං චරිතාපදානය - පරමහංස යෝගානන්ද
 - [හාර්විමන් ආයතනය](#)

9. ප්‍රජාව සහ සාමූහික පරිණාමය ශක්තිමත් කිරීම

- සහයෝගී, සියලුම ඇතුළත් සහ සවිඥානික ප්‍රජාවන් පෝෂණය කරන්න .
- විවෘත සංවාදය, සංස්කෘතික අගය කිරීම සහ ගෝලීය සමගිය දිරිමත් කරන්න .
- නිර්දේශිත සම්පත්:
 - අපගේ හඳවත් දන්නා වඩාත් සුන්දර ලෝකය කළ හැකි ය - චාල්ස් අයිසන්ස්ටයින්
 - [ගෝලීය පරිසර ගම්මාන ජාලය](#)

10. ජීවිත කාලය පුරාම ඉගෙනීමේ සහ අනුවර්තනය වීමේ මාර්ගය

- අඛණ්ඩ පුද්ගලික වර්ධනයට සහ ඉගෙනීමට කැප වන්න .
- පරිණාමය වන දැනුම, කුසලතා සහ නික්ෂේණ බුද්ධියට අනුවර්තනය වන්න .
- නිර්දේශිත සම්පත්:
 - මානසිකත්වය: සාර්ථකත්වයේ නව මනෝවිද්‍යාව - කැරොල් එස්. ඩිවෙක්
 - [Coursera නොමිලේ පාඨමාලා](#)

නිගමනය: නොනවතින පිබිදීම

මෙම මාර්ගෝපදේශය ඉල්ලීමක් නොවේ. එය **පුජාවක්, සංඛ්‍යාතයක්, බීජයකි** .

එය පැරණි පද්ධතිවලට එරෙහිව සටන් නොකරයි - එය ඒවා යල් පැන ගිය ඒවා බවට පත් කරයි.

එය නමාවම පටවා නොගනී - එය හුදෙක් ස්වභාවධර්මයේ, විශ්වයේ සහ මිනිස් විඥානයේ ගැඹුරුම ස්ථර තුළ දැනටමත් දිග හැරෙමින් පවතින දේ සමඟ සමපාත වේ.

මෙම සත්‍යය දැනෙන අය **තමන්වම සක්‍රීය කර ගනු ඇත**. එසේ කිරීමෙන්, ඔවුන් නොදැනුවත්වම එම බීජය අත් අය තුළ රෝපණය කරනු ඇත.

මනුෂ්‍යත්වයේ පරිවර්තනයට **අවසරය අවශ්‍ය නොවේ**. එයට අවශ්‍ය වන්නේ සිහිපත් කිරීම පමණයි.

රටාව ආරම්භ වී ඇත. චක්‍රය මාරු වෙමින් පවතී. බීජය රෝපණය කර ඇත.

දැන්, එය වර්ධනය වනු ඇත.

